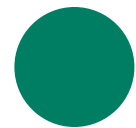


**Omahoitoa tukevien
toimintamallien
tarjoamat
mahdollisuudet
yhdistystoiminnassa**





Herätellään aivoja ja kehoa!

Myöntävä vastaus =
noustaan
mahdollisuuksien mukaan
ylös ja heilutetaan käsiä

Kielteinen vastaus =
tömistellään jalkoja tai
taputetaan käsillä reisiä.



Yhdistysten rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä

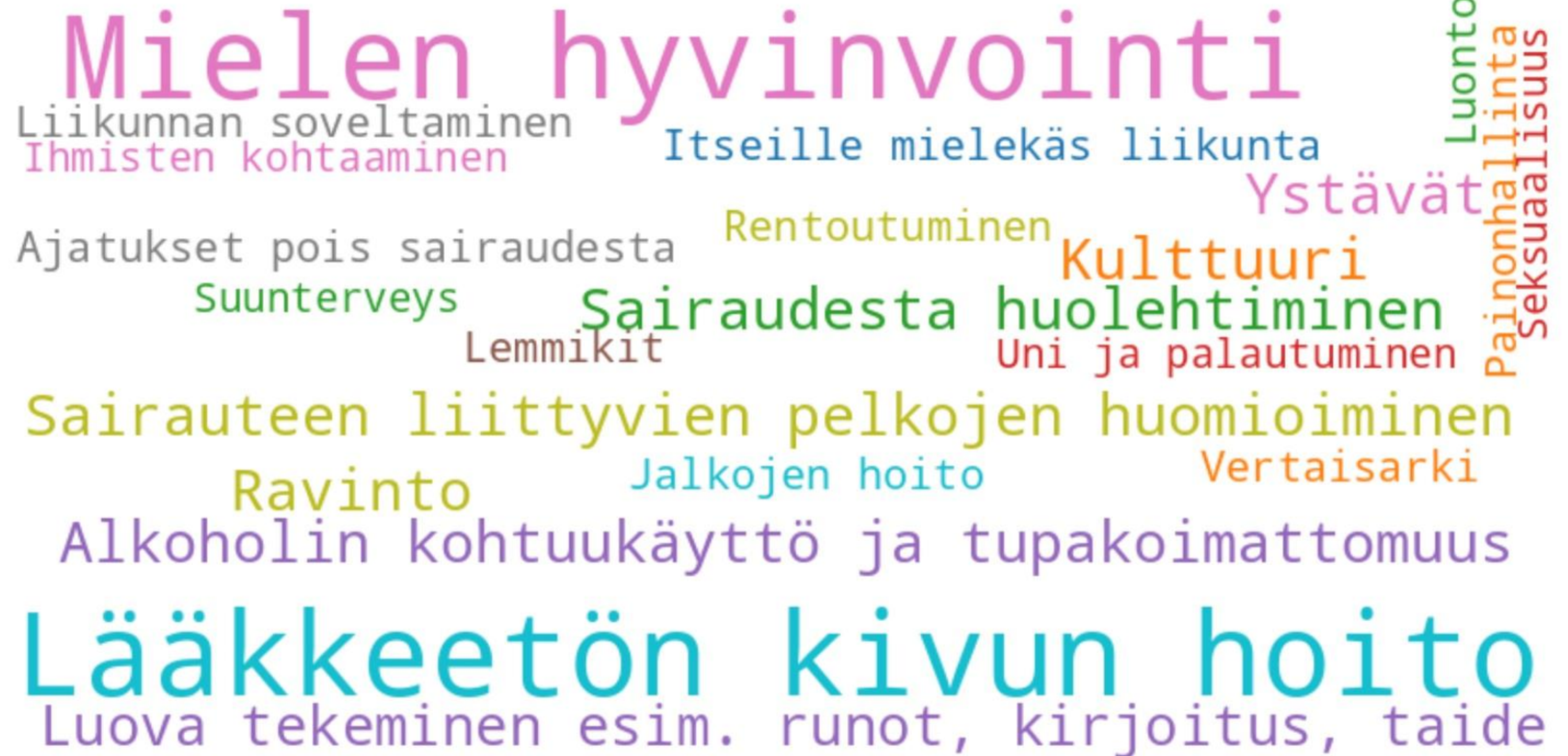
- Mitä tarkoitetaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisellä?



Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen



- Tarkoittaa kaikkea sitä toimintaa, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen.
- Erilaiset asiat tuovat eri ihmisille hyvinvointia.



Yhdistysten rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä



- Yhdistyksillä on merkittävä rooli erityisesti oman jäsenistönsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä.
- Reumaliiton jäsenyhdistykset tarjoavat mm. tietoa, tukea ja toimintaa paikallisesti ja valtakunnallisesti.
- Yhdistystoimijoiden on mahdollista olla **herättelijöitä, innostajia ja esimerkin näyttäjiä** omassa yhdistyksessä!
- **Tärkeää on luoda uskoa, että sairaudesta huolimatta on mahdollista elää mielekästä elämää ja tehdä itselle mielekkäitä asioita.**
- Jokaisen täytyy vain löytää itselle sopivat ja mieluiset toimintamuodot. Yhdistystoimijoiden ja yhdistysten on mahdollista tukea sairastavia tässä.



Yhdistysten rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä

- Minkälaista terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa yhdistyksenne järjestävät?
- Keskustelua omissa pöytäryhmissä.
 - Aikaa 5 min





Valmiit toimintamallit yhdistysten tukena

Valmiit toimintamallit ja materiaalit tarjoavat yhdistyksille mahdollisuuden kokeilla erilaisia hyvinvointia edistäviä ja omahoitoa tukevia toimintoja!

- **Reumatroppi**
- **Reumatropin luovan toiminnan materiaali**
- **Kolmen kerran kipuryhmä**
- **Viiden kerran fibromyalgiaryhmä**
- **Hyvinvointi-ilta**



Miksi valmiit toimintamallit?

- Helppo ottaa käyttöön: kaikki ohjeet valmiina!
- Valmiit markkinointipohjat: lisää vain aika, paikka ja yhteystiedot.
- Oiva lisä muiden säännöllisten ryhmien ja retkien lisäksi. Kokeilut voivat houkutella mukaan niin vanhoja kuin uusiakin osallistujia!
- Valmiiden toimintamallien avulla on mahdollista rekrytoida uusia vapaaehtoistoimijoita mukaan järjestämään toimintaa.





Mistä materiaalit löytyvät?

Valmiit materiaalit löydät Reumaliiton verkkosivuilta:

<https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkejatoimintaan/hyvinvointi/#ohjausmateriaalit>

- Materiaaleja voi käyttää sähköisesti tai ne voi tulostaa.
- Sivustolta löytyy myös paljon muuta hyvinvointia tukevan toiminnan tueksi yhdistystoiminnassa.



Reumatroppi-toiminta

- Reumatroppi on iloista yhdessäoloa ja innostavaa tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin parissa!
- Pääteemoina ovat liikkuminen, luonto, kulttuuri ja terveelliset elämäntavat.
- Toiminta on kehitetty erityisesti ikääntyville reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville, mutta se soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille.
- Toiminnan järjestäminen ei vaadi erityistaitoja eikä liikkumiskyvyn rajoite ole este osallistumiselle.

Lisätietoja Reumatropista ja materiaalit toiminnan tueksi:

<https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/kampanjat-ja-hankkeet/reumatroppi/>



Katsotaan esittelyvideo troppitoiminnasta!

- <https://www.youtube.com/watch?v=H2heZUiawo0>



Reumatropin luovan toiminnan materiaali

- ”Lisäosa”, joka täydentää Reumatropin ryhmätoimintamallia ja –materiaalia. Myös ruotsiksi!
- Tehtäväkirjalla halutaan avata ovi uusille kokemuksille, hassuttelulle ja itselle tärkeiden asioiden miettimiselle yhdessä muiden kanssa. Harjoitukset sopivat kaikenikäisille.
- Materiaalissa on mainittu harjoitusten tavoitteet, tarvikkeet, ohjeet ja miten ohjetta voi soveltaa. Tehtäviin kuuluu mm. sanoja, kuvia, draamaa, ääntä, ja aisteja hyödyntäviä kokeiluja.

[Materiaali löytyy Reumaliiton Reumatropin omilta sivuilta!](#)



**REUMATROPIN
luovan toiminnan
materiaali**



Reumaliitto



Kolmen kerran kipuryhmä

- Kolme 2h kestoista tapaamista
- Sopii kaikille, joilla pitkäaikaista kipua
- Kuka tahansa voi ohjata

Viiden kerran fibromyalgiaryhmä

- Viisi 1,5h kestoista tapaamista
- Suositus, että ohjaajalla väh. YKSI seuraavista:
 - vertaistukijan peruskoulutus
 - ryhmänohjaajan peruskoulutus
 - kokemus ryhmän ohjaamisesta
 - Itsellä fibromyalgia diagnoosi

Tapaamiset koostuvat ohjaajan ääneen lukemista teksteistä, yhdessä katsottavista asiantuntijavideoista, keskustelutehtävistä ja harjoituksista.

Kokemuksia ryhmätoimintamateriaalien käytöstä:

<https://www.youtube.com/watch?v=iCymL67ezew>





Hyvinvointi-ilta -malli

- Valmis materiaali yksittäisen hyvinvointia tukevan tilaisuuden järjestämiseen.
 - Tilaisuuden kesto 1,5-2h.
 - Ensimmäisenä laadittu materiaali hyvinvointi-illan järjestämiseksi teemalla **UNI JA PALAUTUMINEN**, myöhemmin tulossa vastaavanlaisia materiaaleja muistakin elintapateemoista.
- Materiaalin avulla kuka vain voi toimia tilaisuuden ohjaajana!

Uni ja palautuminen –hyvinvointi-illan sisältö:

- Tervetuloa ja tutustuminen
- Totta vai tarua –tehtävä: väittämiä unesta ja palautumisesta
- Asiantuntijan luentovideo: Miten unta voi edistää?
- Pienryhmäkeskustelu luennon aiheesta
- Rentoutusharjoitus
- Tilaisuuden päättäminen



Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville -hanke (2024-26)

- Hankkeessa edistetään yli 65-vuotiaiden itse sairastavien liikkumista ja liikunnan vertaistoimintaa yhdistyksissä.
- Reumaliitto on saanut hankkeeseen avustusta Opetus- ja kulttuuriministeriöltä.





Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville -hanke

- Hankkeessa kehitetään liikunnan vertaistoimintaa ja kohderyhmän tavoittamista, ja edistetään tätä kautta osallisuutta, liikunnan yhdenvertaisuutta ja sairastavien elämänlaatua.
- Haluaisiko yhdistyksenne olla mukana edistämässä edellä mainittuja asioita?
- Kartoitamme kiinnostuneita yhdistyksiä yhteistyöhön hankkeen sisältöjen toteuttamiseen ja testaamiseen liittyen.
- Tämä on loistava tilaisuus yhdistykselle yhteistyössä liiton kanssa kehittää liikuntatoimintaa!
- Olkaa yhteydessä ja keskustellaan lisää: Kirsi Kaipainen-Pyykkö, kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi, p 044 434 1588.



Kotitehtävä

Keskustelkaa oman yhdistyksen kanssa kotimatalla / seuraavassa tapaamisessanne:

1. Minkälaisia ajatuksia teille heräsi teemasta yhdistyksen toiminta omahoidon tukena?
2. Mitä yhdistyksenne voisi viedä mukanaan omaan toimintaan? Hyödyntäkää tässä "Nämä asiat haluan viedä mukamani yhdistykseemme" -lomakkeelle kirjattuja asioita.

Huomioitthan, että jokainen yhdistys järjestää oman yhdistyksensä ja jäsenistönsä näköistä toimintaa! Te päätätte, minkälaista tämä toiminta on.



Tehdäänkö jotain yhdessä?

- Jalkaudutaan tutustumaan toisten yhdistysten toimintaan.
- Minkälaista yhteistyötä voisitte tehdä yhdessä toisen yhdistyksen kanssa?





**Kiitos, että olette osaltanne
tukemassa sairastavien omahoitoa!**





Kiitos